

特殊儿童的心理治疗和社会支持

谢蕙如

湖南师范大学 教育科学学院

摘要：随着社会对特殊群体关注程度的提高，特殊儿童心理治疗和社会支持的重要性日益突出。本文探讨心理治疗和社会支持对于促进特殊儿童发展的意义，研究不同类型的心理治疗方法和社交支持形式，并提出相应的解决措施，旨在提供治疗和支持方面的可行方法和参考途径，以更好地关注特殊儿童的心理健康，促进解决社会融合问题。

关键词：特殊儿童；心理治疗；社会支持；发展；解决措施

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.01.124

引言

特殊儿童群体是未成年人保护的重要组成部分，然而他们可能面临着存在心理健康和社会融合困难等诸多问题。传统治疗方式和社会支持措施存在局限，不能满足特殊儿童全面发展的需求。因此，探讨创新的心理治疗和社会支持成为关键。本文旨在通过研究不同类型的心理治疗方法和社交支持形式，为解决特殊儿童的心理问题和社会融合难题提供途径参考，促进特殊儿童全面发展和健康成长。

一、特殊儿童的心理需求和挑战

1. 个别化的心理需求

特殊儿童在各方面与正常儿童存在显著差异，其心理需求与一般儿童同样存在明显差异。由于自身的身心发展缺陷和障碍类型的差异，他们具有独特的发展特点，存在不同的心理问题，同时其认知、情感和社交发展可能受到影响。因此在心理治疗中需要接受治疗师根据其障碍类型、个性特点和成长环境等方面的差异，制定恰当的治疗计划，包括目标设定、治疗方法和干预策略等，从提供个别化教育和服务入手，满足他们个别化的心理需求。

2. 情绪调节和自我认知的挑战

许多特殊儿童在情绪调节和自我认知方面存在挑战。他们可能难以理解自己的情绪和需求，容易感到焦虑、沮丧或愤怒^[1]。在心理治疗中，帮助特殊儿童学会认识和表达自己的情绪，探索情绪背后的原因，培养积极的情绪调节策略，是至关重要的一步。通过提高情绪调节和自我认知能力可以帮助特殊儿童更好地适应环境，处理日常生活中的可能存在的困难。

3. 社交交往和沟通的困难

特殊儿童能力有限，正常的社交交往对于他们而言存在一定的挑战，可能面临社会交流和社会互动障碍，具体表现为理解、掌握、运用交流规则的困难，无法交替、协调地运用语言和非语言方式进行交流等，从而导致特殊儿童缺乏与同伴等其他联系群体或个人的社交交

往机会。因此，在心理治疗中，需要注重培养特殊儿童的社交技能和沟通能力，可以通过角色扮演、社交技巧训练等方法，帮助他们掌握正确的沟通技巧，与他人建立正向的交往模式和良好的互动关系，减轻社交障碍的负面影响，从而提升他们在社交环境中的适应能力。

4. 学习和学业困难

特殊儿童常常面临学习和学业方面的困难，他们可能在注意力、记忆力、学习策略、学习动机等方面存在问题，导致学业成绩不佳。这给他们带来了体验过多挫折感和自尊心受损的风险。在心理治疗中，需要重视特殊儿童的学习需求和困难，采用个别化的学习策略和支持措施，帮助他们克服学习困难，发掘自身的潜力，建立积极的学习态度和自信心^[2]。

二、心理治疗的概述和目标

心理治疗是一种专业的干预方法，旨在通过建立积极的治疗关系和运用特定的技术方法，帮助特殊儿童解决心理问题，促进特殊儿童发展心理健康，提升社会适应能力。心理治疗的目标和方法是多样化的，具体应用取决于特殊儿童的个体需求和治疗诉求。

心理治疗目标之一是帮助特殊儿童增强自我认知和情绪调节能力。治疗师通过与特殊儿童的交流和互动，帮助他们认识理解、有效表达自己的情绪、需求和行为，通过选择适当的情绪调节策略，更好地处理挫折和压力，提升心理健康水平。心理治疗目标之二是帮助提升特殊儿童的社交技能和沟通能力。治疗师采用各种方法和技术，如角色扮演、社交技巧训练等，帮助特殊儿童与他人建立和维护积极的互动关系。通过培养特殊儿童的社交技能，可以改善他们与同伴的交流，提高社会适应能力。心理治疗目标之三还注重特殊儿童学习和学业方面的发展。治疗师与特殊儿童共同约定商讨，制定个性化的学习策略，并训练教授学习技巧，提供学习资源支持，帮助他们减轻实际学习困难，逐步取得学业成就，进而培养积极的学习态度和信心。通过提升特殊儿童的学习能力，他们可以更好地应对学校环境中的挑

战,提高学业成绩和学习满意度。

三、不同类型的心理治疗方法

1. 认知行为疗法

认知行为疗法可以帮助特殊儿童认识和理解自己的思维模式和信念。治疗师与特殊儿童进行面对面对话和询问,通过对特殊儿童主体参与的某一具体事例的感受理解、情况分析和结果体验等,可以帮助他们认识到自己可能存在的负性思维方式,如过度一般化、情绪化和消极预测等^[3]。特殊儿童通过意识到负性思维方式的存 在,可以思考并挑战这些负性思维模式,从而改变他们对自己和周围世界的看法。同时,认知行为疗法注重特殊儿童的行为调节和自我管理。治疗师与特殊儿童共同制定可行的目标和行动计划,培养他们积极的行为习惯和应对策略,通过学习和实践新的行为模式,逐步改变不良行为,增强自我控制能力,提高适应性和功能性。此外,认知行为疗法还注重特殊儿童对情绪的认知和调节。治疗师运用情绪调节技巧的训练,帮助特殊儿童识别和管理自己的情绪,理解情绪与行为之间的关系,从而更好地应对挫折和压力,提高情绪的稳定性 and 心理健康。

2. 游戏疗法

游戏疗法是以游戏为媒介,让儿童有机会自然地表达自己的感情,暴露问题,并从中自我解除困扰的一种治疗方法。游戏提供了一个情感表达的渠道,特殊儿童可以通过角色扮演、艺术创作、故事演绎等方式,表达内心的情感和体验。治疗师通过观察和倾听,帮助特殊儿童理解和处理情绪,并提供支持和指导。同时,游戏疗法注重特殊儿童的社交技能和合作能力的培养。在游戏过程中,特殊儿童与治疗师或其他儿童进行互动和合作,学习分享解决冲突的技巧。并且,通过游戏中的角色扮演和情境模拟,特殊儿童可以获得社交交往的经验,提高与他人的合作能力和沟通技巧。此外,游戏疗法还可以帮助特殊儿童发展问题解决和决策能力。在游戏中,特殊儿童面临各种情境和挑战,需要思考和做出选择。治疗师通过引导和提问,帮助特殊儿童分析问题、寻找解决方案,并评估不同选择的后果,在此过程中可以逐步培养特殊儿童灵活思维和决策能力,提高解决问题的效果^[4]。

3. 心理动力治疗

心理动力治疗注重探索和分析患者的潜意识冲突。治疗师与特殊儿童建立信任关系,进行倾听和深入的对话,帮助他们揭示内心深处的情感和冲突。通过分析潜意识中的冲突,特殊儿童可以更好地理解自己的情绪和行为,并寻找解决问题的路径。同时,心理动力治疗关注特殊儿童的个人成长和发展。治疗师通过关注儿童的自我意识、自我价值感和自我认同,帮助他们建立积极

的自我形象和身份认同,增强自尊自信,以更好地应对挑战和困难。此外,心理动力治疗还注重特殊儿童的情绪解决和情感调节。特殊儿童可能面临情绪调节困难,出现焦虑、抑郁等问题。治疗师通过在治疗过程中提供情感支持和理解,引导特殊儿童进行情感表达和情感体验,可以帮助他们在正确的语言、行为的反馈下逐渐学会使用积极的情绪调节策略,提高情绪的稳定性 and 自我安抚能力。

4. 家庭疗法

家庭疗法强调家庭成员之间的沟通 and 理解。治疗师与特殊儿童及其家庭成员共同创建一个安全的环境,鼓励家庭成员表达自己的感受 and 需求。通过倾听 and 有效的沟通,家庭成员可以更好地理解彼此的观点 and 体验,增进家庭内部的情感连接 and 支持。同时,家庭疗法注重家庭中的角色 and 权力动态。治疗师帮助家庭成员识别并解决潜在的权力失衡 and 角色冲突问题。通过重新定义角色 and 建立健康的家庭层级,家庭成员可以建立更健康、平衡的互动模式,促进特殊儿童的心理成长 and 家庭和谐。此外,家庭疗法还注重家庭中的问题解决 and 决策过程。治疗师引导家庭成员通过分享自己的观点建议,共同探索可行的问题解决策略,并制定具体的行动计划。家庭疗法中问题解决的过程,可以帮助培养特殊儿童 and 家庭成员的合作协商能力。

四、心理治疗的效果评估和监测

1. 量表和问卷

使用标准化的心理评估量表 and 问卷来收集特殊儿童的主观体验和 心理状态。这些量表 and 问卷可以涵盖各个方面,如情绪症状、社交技能、自尊、适应能力等。通过定期评估,可以跟踪特殊儿童在这些领域的变化,并评估治疗效果。

2. 观察和记录

治疗师在治疗过程中进行观察 and 记录,关注特殊儿童的行为、情绪表现 and 互动模式。观察 and 记录可以提供客观的信息,帮助评估特殊儿童的进展 and 治疗效果。治疗师可以注意到特殊儿童的改变 and 成长,并据此调整治疗计划。

3. 家庭和学校反馈

家庭和学校是特殊儿童日常生活的重要环境,他们的反馈可以提供有关特殊儿童在日常生活中的变化和进展的信息。治疗师通过定期与家长 and 教师进行交流,了解特殊儿童在家庭和学校中的表现,并结合他们的反馈来评估治疗的效果。

4. 目标和进展评估

在治疗开始时,治疗师和特殊儿童共同制定治疗目标,并在治疗过程中定期评估目标的达成程度。通过比较实际进展与设定目标的差距,可以评估治疗的效果,

并在需要时进行及时的调整和修正。

五、社会支持的重要性 and 类型

1. 社会支持对特殊儿童的积极影响

社会支持有助于提高特殊儿童的心理健康。特殊儿童可能因为自身的身心缺陷和发展障碍会感到焦虑、孤独或自卑，而得到来自同伴、学校、社区等的外界支持和理解可以缓解这些负面情绪，增强他们的心理韧性和自尊心。同时，社会支持有助于促进特殊儿童的社交技能和交往能力。通过主动或被动地参与到朋友、学校老师同学以及其他社区成员的互动，特殊儿童可以学习合作、沟通和解决冲突的能力，建立良好的社交关系，增强社交适应能力。此外，社会支持对特殊儿童的学习和发展也起到积极的推动作用。在学校和社区教育资源中得到支持鼓励的特殊儿童更有可能积极参与学习，挖掘个人潜力，取得成长进步。

2. 家庭支持和亲属关系

家庭支持是特殊儿童最基本和重要的社会支持来源之一。家庭成员通过对特殊儿童提供情感和物质的双重支持、理解和鼓励，构建良好的亲属关系，能够有效帮助特殊儿童克服身心发展障碍缺陷上的多方困难，增强自身适应能力，并促进点滴进步。

3. 学校和教育机构的支持

学校和教育机构在提供特殊儿童社会支持方面发挥着重要作用。特殊儿童需要个别化教育计划和支持措施，以满足他们的独特需求。学校和教育机构可以提供专业的教育资源、特殊教育师资和支持服务，帮助特殊儿童充分发挥潜力，并与其他学生建立正向的社交关系。

4. 社区和社会资源的利用

社区和社会资源的利用可以为特殊儿童提供广泛的支持网络。如社区组织、志愿者组织、专业服务机构等提供的帮助支持，可以满足特殊儿童在教育、医疗、康复和社交领域等多方面的发展需求，提供归属感，减少孤立感，促进特殊儿童的社会融入。

六、特殊儿童心理治疗和社会支持策略

1. 政府和立法支持

政府可以通过制定和完善相关法律法规，落实立法举措，保障特殊儿童权益。例如推动无障碍环境建设，促进包容性教育政策的实施。政府还应增加对特殊儿童心理治疗和社会支持项目的资金投入，确保这些服务能够覆盖更多的家庭和个体。此外，政府还可以提供家庭托养、家庭辅助等服务，减轻特殊儿童家庭的经济和精神负担，增强完善家庭支持系统。

2. 专业人员培训和知识普及

加大对教育工作者、医护人员和社工等专业人员的培训力度，在特殊儿童教育的专业知识技能、干预策略、问题解决路径等方面下功夫，培训教师掌握特殊儿

童的教育技巧，使他们在了解特殊儿童的个别需求和心理健康问题的基础上，创建多样化的教育方案，为其提供更为适切的支持和帮助。

3. 社会宣传和意识提高

加强对特殊儿童的宣传力度，通过媒体、网络和社会活动等途径，宣传特殊儿童的困境和需求，提高公众对他们的理解和支持。同时，逐步消除歧视和偏见，积极倡导尊重特殊儿童的权利和尊严，树立开放、平等、包容的特殊儿童观，营造包容和谐的社会氛围。

4. 支持组织和资源网络的建立

建立特殊儿童支持组织，提供咨询、心理治疗、康复训练等服务，提供更多融入社会的机会和平台，帮助特殊儿童及其家庭应对挑战和困难。同时，建立跨部门、跨机构的资源网络，整合教育、医疗、康复、心理支持等资源，为特殊儿童和家庭提供一站式的综合支持和服务。另外，还可以为特殊儿童家庭提供家长培训、支持小组、家庭辅导等服务，帮助他们从实际入手，积极应对挑战、分享经验和资源，增强家庭支持系统的功能。

结束语

特殊儿童心理治疗和社会支持对特殊儿童群体及其家庭，还有社会协调发展的意义重大。我们需要积极探索创新，通过提供政府支持、专业人员培训和社会宣传等多方现实路径，并实际应用相关措施，促进特殊儿童的全面发展。政府应推出和普及更多的政策和法规，不断创新优化现有的支持体系，构建一个完善的特殊儿童心理治疗和社会支持网络。同时也需要加强专业人员的培训和知识普及，提高他们的专业知识技能，以更好地满足特殊儿童的个性化需求。另外，提高社会的宣传意识也是至关重要的，通过在街道社区、公益驻地、各企事业单位等场所，向公众传递特殊儿童的需求和困境，提高社会对他们的关注和支持。我们还需要加强支持组织和资源网络的建立，为特殊儿童和家庭提供全方位、多领域的支持和服务，为特殊儿童的全面发展保驾护航。

参考文献

- [1] 颜家睦, 李飞华, 王坚. 特殊需要儿童的家庭问题和社会支持[C]//中国残疾人康复协会心理卫生专业委员会第三届学术交流会论文集. 2002.
- [2] 颜家睦, 李飞华, 王坚. 特殊需要儿童的家庭问题和社会支持[C]//中国残疾人康复协会心理卫生专业委员会第三届学术交流会论文集. 2002.
- [3] 杨广学. 特殊儿童的心理治疗[M]. 北京大学出版社, 2011.
- [4] 周念丽. 特殊儿童的游戏治疗[M]. 北京大学出版社, 2011.